

給食だより

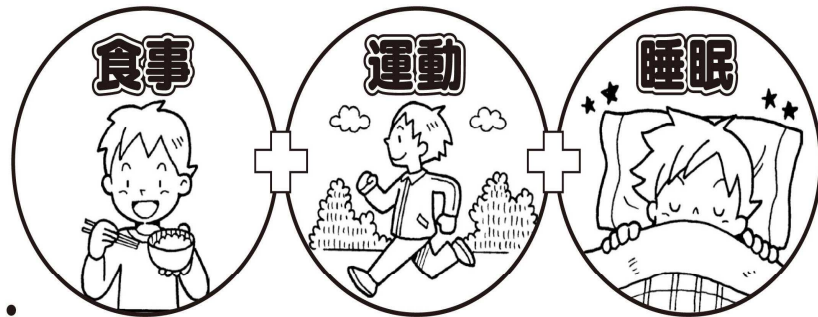
2014

12月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください。

12月の栄養目標 寒さに負けない体をつくる食事をしよう

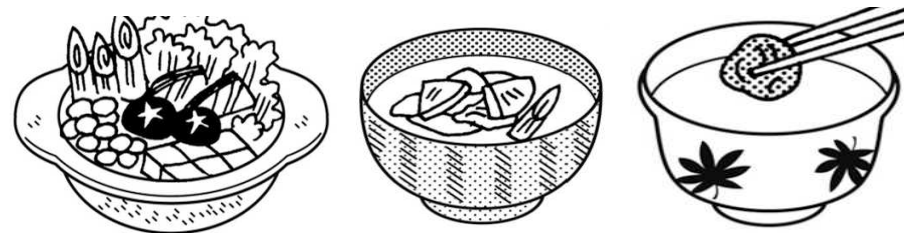


で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

ひきはじめの食事

体をあたためることが大事なので栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物、ねぎと梅干の汁物などで体をあたため、ゆっくり休みましょう。



予防

に必要な栄養素

たんぱく質



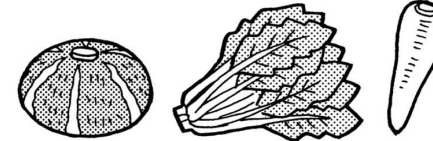
体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

ビタミンC



不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れやすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすりめです。

ビタミンA



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

ミネラル



カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

献立紹介 冬野菜カレー

〈材料 4人分〉

炒め油 少々
古根 1片
にんにく 1片
豚こま肉 100g
塩 少々
こしょう 少々
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
りんご 1/8個
じゃがいも 中2個
レーズン 大さじ1
ほたて 2個
カリフラワー40g
かぶ 120g

ケチャップ 小さじ2
ウスターソース小さじ1・1/2
カレールウ 40g

〈作り方〉

- ① 古根・にんにくを炒め、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加える。
- ② 塩・こしょう、水を加えて煮込む。
- ③ りんごを入れ、ルウと残りの調味料を加えて煮込む。
- ④ ほたてを入れ、カリフラワー、ブロッコリー、レーズンを加える。

